



## QUESADILLAS DE AGUACATE Y POLLO (2P-2,5HC-2G)

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de aguacate
- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)
- 130 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de queso mozzarella

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la pechuga de pollo en tiras y la hacemos a la plancha en una sartén. Retiramos cuando estén cocinadas.
- 2º En la misma sartén, ponemos una tortilla, encima ponemos todos los ingredientes y ponemos la otra tortilla.
- 3º Cocinamos a fuego medio hasta que se dore la tortilla por un lado y le damos la vuelta
- 4º Una vez estén las dos caras doradas servimos en un plato y la cortamos en cuartos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (335 g)	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	653 kcal	33 %
PROTEÍNA	14 g	47 g	95 %
H. CARBONO	17 g	57 g	22 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	279 mg	933 mg	39 %